Gaur Gopal Das

SECRETELE UNEI VIEȚI UIMITOARE

Descoperă bucuria de a trăi

Traducere de **Diana Băroiu**

Bookzone
BUCUREŞTI, 2020

Prefață

Pe data de 9 mai 2017, am primit un telefon de la doamna Vaishali Mathur, redactorul executiv şi şeful departamentului de drepturi de autor şi publicare în limbi străine al editurii Penguin Random House India. Văzuse câteva dintre videoclipurile mele online şi dorea să exploreze posibilitatea mea de a scrie o carte despre ele. Mi s-a părut interesant! Am crezut întotdeauna în încercarea de a face o diferență în viața oamenilor, ajutându-i să-şi redefinească gândirea. Încercam de peste două decenii să fac asta, prin discursurile şi prelegerile mele, iar acum era o oportunitate de aur de a-mi duce scopul la nivelul următor.

Desigur, am vrut să spun da imediat, dar în mine era ceva care mă ținea pe loc. I-am dat un răspuns tipic: „Să vedem. Vă voi contacta în curând", ceea ce, în retrospectivă, trebuie să fi fost frustrant pentru ea. Reținerea mea venea din faptul că nu sunt scriitor. În afară de câteva articole şi poezii pe care le-am scris cu ani în urmă, stiloul a fost folosit pentru semnarea documentelor manageriale, iar tastatura pentru jurnalul şi înregistrările mele.

Câteva zile mai târziu, după ce emoția s-a domolit şi am început să mă gândesc serios la ofertă, am primit un apel de la un vechi prieten din Londra, Sruti Dharma Das. El fusese protectorul meu cu mult înainte ca prezența mea în mediul online să crească.

Din senin, mă suna acum pentru a-mi aminti că trebuie să scriu o carte. „Acesta este următorul pas pentru tine", spuse el. „Un lector ar trebui să aibă o carte care să-i completeze discursurile, pentru că aceasta va aduce cu adevărat beneficii ascultătorilor săi. Apoi, ei te pot invita acasă la ei să discutați! Oricum, scrisul nu ar trebui să fie prea dificil pentru cineva care susține discursuri în mod regulat." M-am simțit măgulit de cuvintele lui amabile.

Lipsa de experiență în scris nu era singura mea problemă. Călătoresc mult în întreaga lume ca să țin discursuri. Ştiam că scrierea unei cărți va necesita timp şi că va trebui să rămân într-un singur loc pentru a mă gândi profund la ceea ce doream să ofer lumii. Totuşi, acest lucru ar fi însemnat anularea multor angajamente de a ține discursuri, decepționând multe persoane. Atunci am intrat pe internet şi am găsit un citat de Sir Richard Branson: „Dacă cineva îți oferă o oportunitate uimitoare şi nu eşti sigur că poți face acel lucru, spune DA. Vei învăța mai târziu cum să faci". A fost un semn. Nu mai puteam amâna răspunsul. Am sunat-o pe doamna Mathur pentru a-i accepta oferta: urma să încerc să devin autor.

După cum vei afla din această carte, mă pot trezi într-un oraş, apoi să dorm în altul. Călătoria pentru a-mi împărtăşi scopul a devenit parte din mine. Pe măsură ce se apropia toamna, şi musonii începeau să se domolească, gândul sâcâitor de a scrie cartea devenea tot mai puternic. În decembrie mi-am luat o lună liberă pentru a medita şi pentru a cerceta mai profund lecțiile pe care le-am învățat de-a lungul vieții.

În acest sens, multe poveşti şi principii pe care le-am învățat de-a lungul anilor au fost puse pe hârtie. Dar cum să le conectez? m-am întrebat. Am decis să îmbin interacțiunile cu foarte multe persoane diferite într-o singură poveste cu două personaje, Harry şi Lalita Iyer. Călătoria lor modernă reprezintă călătoriile multor oameni, adunate într-una singură. Viața este o călătorie. Cu toate acestea, dacă putem învăța din greşelile şi cele mai bune practici ale altora, putem face ca propria noastră călătorie să fie una veritabilă şi veselă. În perioada în care scriam, mi-am dat seama că acest lucru este mult mai greu decât să vorbesc, dar am realizat totodată că, dacă pot contribui cu o oarecare semnificație la viața altuia, sunt dispus să-mi asum această provocare. Singura mea rugăciune este ca această carte să fie binecuvântată de Dumnezeu pentru a aduce o schimbare pozitivă în viața cititorilor.

Gaur Gopal Das

Introducere

Ai experimentat vreodată musonul indian? Aduce cu el una dintre cele mai de temut, mai răsunătoare ploi torențiale din ceruri. Dacă eşti prins de această ploaie torențială, este aproape imposibil să nu te uzi. Similar, e dificil să nu fii prins în provocări şi în situații negative ale lumii. Dacă ne simțim împăcați, fericiți şi mulțumiți, nu înseamnă că evităm provocările din viața noastră, ci înseamnă că învățăm cum să navigăm prin aceste provocări pentru a ajunge la genul de viață pe care ni-l dorim.

Aldous Huxley spunea: „Experiența nu este ceea ce i se întâmplă unui om, ci cum reacționează el la ceea ce i se întâmplă". Felul în care răspundem face diferența. Liberul arbitru este singura avere pe care o deținem, şi este cea mai valoroasă şi ne poate transforma complet viața. Suntem autorii propriilor noastre poveşti de viață. Provocările şi dificultățile se pot prăbuşi peste noi, aşa cum ploile musonice ne pot uda. Nu le căutăm şi nici nu le solicităm. Pur şi simplu, apar în drumul nostru. Noi alegem cum să le răspundem.

Fericirea nu vine automat. De la o vârstă fragedă primim o educație metodică într-o varietate de arii şi de domenii, însă, de obicei, fericirea nu este una dintre acestea. Să trăieşti o viață fericită, cu integritate şi echilibru este unul dintre secretele uimitoare ale vieții care se dezvăluie în această carte. Sunt principii simple care pot fi folosite de oricine pentru a experimenta un sentiment de satisfacție.

Te simți vreodată iritat sau frustrat? Simți vreodată că viața nu se desfăşoară aşa cum îți doreşti? Simți vreodată că există o componentă-cheie a vieții tale care are nevoie de atenție? Dacă răspunsul la oricare, sau la toate aceste întrebări este da, este un semn că viața ta este probabil lipsită de echilibru. Secretul vieții este găsirea echilibrului: nici prea mult, nici prea puțin. La fel cum o maşină se echilibrează pe patru roți, trebuie să echilibrăm cele patru domenii cruciale ale vieții noastre: viața personală, relațiile noastre, viața profesională şi contribuția noastră la aspectele sociale.

Echilibrul exterior este legat de alinierea roților. Este vorba despre ajustarea priorităților noastre în funcție de necesitatea de moment şi despre a ne concentra asupra acelei roți din afara aliniamentului. În unele perioade, aspectul profesional poate avea nevoie de mai multă atenție decât viața personală. Ți-ai dorit vreodată să petreci timp cu cineva care trebuie să respecte un termen de predare a unui proiect la serviciu? Este imposibil. Sunt prea ocupați să-şi îndeplinească obiectivul. În alte momente, viața noastră personală poate avea prioritate asupra tuturor celorlalte lucruri. Ai cerut vreodată unui cuplu care îşi organizează nunta să petreacă mai mult timp la serviciu? Este nerezonabil să procedezi astfel, deoarece îşi planifică una dintre cele mai importante zile din viața lor. Dragi prieteni, trebuie să fim dispuşi să ne adaptăm prioritățile pentru a reuşi să aliniem aceste roți.

Totuşi, un aspect mai profund al echilibrului din noi este legat de atitudinea şi de valorile noastre, pe care le-am explorat în diferitele secțiuni ale acestei lucrări. Acea atitudine este ca aerul din anvelopele maşinii. Dacă anvelopele maşinii nu sunt

umflate la presiunea corectă, poate apărea o fisură, împiedicându-ne să ajungem la destinație. Acesta este motivul pentru care trebuie să navigăm în multiplele aspecte ale echilibrului interior. Dacă principiile echilibrului exterior constau în ajustare şi aliniere, atunci cele interioare sunt atitudinea şi valorile.

Pe măsură ce ne echilibrăm în exterior şi în interior, este fundamental pentru reuşita noastră să nu luăm niciodată mâinile de pe „volan" — spiritualitatea noastră. Dacă toate roțile sunt aliniate corespunzător, dacă presiunea aerului din anvelope este optimă, dar nu avem volanul în propriile mâini, nu vom reuşi să ajungem unde ne dorim. Buddha spunea: „Aşa cum o lumânare nu poate arde fără foc, nu putem trăi fără o viață spirituală". Spiritualitatea, practicată în orice formă autentică, aduce un scop vieții noastre şi ne oferă o destinație către care merită să ne îndreptăm. Uneori ne putem simți goi sau pierduți, sau poate avem o criză existențială, când credem că nu ştim încotro ne duce viața. În acele momente trebuie să ținem strâns volanul spiritualității şi să apăsăm pedala de accelerație. Volanul are patru piese: practica noastră spirituală (sadhana), asocierea pe care o păstrăm (sanga), personajul nostru (sadachar) şi serviciul nostru pentru Dumnezeu şi pentru alții (seva). Atunci când toate aceste aspecte ale volanului sunt respectate, ele ne oferă capacitatea de a conduce maşina vieții noastre spre destinația sa.

Hai să ajungem acolo, împreună!

UNU

Despre cheile uitate

Când vei deveni un om de succes, să nu uiți de cheile spre fericire.

„Fericirea nu ține de avuții şi nici de aur. Fericirea îşi are locul în suflet".

— Democrit

Poate că am făcut o greşeală anunțând public că preparatele culinare favorite vin din sudul Indiei, pentru că tot anul am avut sambar la mic-dejun, la prânz şi la cină. De fapt, preparatele sambar m-au urmărit peste tot. Pentru aceia dintre voi care nu ştiu, sambarul este o mâncare înăbuşită din legume, pe bază de linte, care însoțește faimoasele feluri cu orez, precum dosa sau idli. Din Marea Britanie până în Australia, toți cei care m-au invitat la ei acasă m-au servit cu varianta lor personală a acestei mult-iubite supe de linte. Mâncând atât de des, era firesc să devin cunoscător al preparatului. Ştiam unde pot găsi cel mai bun sambar din orice oraş, chiar dacă aş fi fost lăsat să mă descurc singur. De aici începe povestea noastră.

Deşi am crescut în Pune, sufletul meu a rămas tot la un ashram simplu, paradoxal, situat în mijlocul

centrului comercial din Mumbai. Acolo am dus o viață de călugăr timp de douăzeci de ani şi am studiat nu doar scrierile înțelepților antici orientali pentru propria înnobilare, ci şi cum să împărtăşesc oamenilor modalitatea lor de aplicare. Persoanele care participă la cursurile mele mă invită foarte des acasă la ele, pentru a cina, dar, spre dezamăgirea lor, de obicei refuz invitația. Fiind călugăr, trebuie să fiu atent la excese; este esențial să păstrez obiceiurile. Dar, după luni de zile de rugăminți, am acceptat cu ezitare o invitație la domnul şi doamna Iyer, o decizie care mi-a aprofundat capacitatea de înțelegere a fericirii pe termen lung.

Mumbai este un oraş cunoscut pentru umiditatea de la jumătatea lunii mai. Este acel gen de umiditate care face ca bluza să ți se lipească de spate. Dar este resimțită doar la nivelul mării, nu în apartamentul întunecos al lui Hariprasad şi Lalita Iyer, situat într-un zgârie-nori din elegantul Worli. Această zonă din Mumbai este similară cu Fifth Avenue din New York, sau cu Park Lane din Londra. Într-adevăr, dacă ar exista o versiune a jocului de societate Monopoly pentru Mumbai, ai plăti o sumă consistentă în cazul în care ai ateriza pe distinsele turnuri din Worli, Palais Royale sau Omkar 1973. Şi iată-mă ajuns acolo, un călugăr lipsit de avere, bucurându-mă de briza răcoroasă de la Marea Arabiei, în locuința de la etajul 21 a amabilelor mele gazde. O mențiune: în această povestire am schimbat numele. Această ajustare nu este doar pentru a proteja cuplul ale cărui secrete vi le voi împărtăşi, ci şi pentru a evita să supăr pe cineva care m-a servit cu sambar şi nu trăia la standardul familiei Iyer.

În timpul mesei de prânz, mă simțeam confuz. Nu mai mâncasem niciodată sambar cu o singură lingură, darămite cu trei. M-au aşezat în capul mesei somptuoase din lemn de gorun, de unde se vedea marea. Un aranjament de masă central fragil, sclipitor de pe masă lumina încăperea, strălucind sub soarele amiezii. Masa era pregătită doar pentru mine: un platou auriu greu, în formă de frunză, un şervet din satin împăturit ca o lebădă deasupra şi tacâmuri de diferite forme şi mărimi în jurul platoului – cele 3 linguri în fața mea, 2 cuțite în dreapta şi patru furculițe în stânga. Patru furculițe! Nu ştiam sigur dacă erau patru în tot ashram-ul nostru, pentru că aproape toată lumea îşi foloseşte doar cinci degete. M-am uitat la domnul Iyer destul de stânjenit şi l-am rugat ca, împreună cu soția lui, să mi se alăture la cină, nu doar pentru a mă îndruma referitor la mulțimea de tacâmuri, ci şi pentru companie. Nu e plăcut să mănânci singur. Domnul Iyer a vrut să îmi servească cina personal, şi, la stăruințele mele, a acceptat. Soția sa însă mi-a respins oferta, insistând să ne servească ea însăşi preparatele dosa şi alte specialități create de armata de bucătari din bucătăria lor înfloritoare.

Şi astfel, cu un cuțit pentru desert într-o mână şi cu o furculiță pentru salată în cealaltă, am încercat să tai dosa. Era clar că mă aflam într-o situație neobişnuită. Hariprasad mi-a zâmbit cu căldură, şi-a suflecat mânecile şi a început să mănânce cu mâna, dându-mi de înțeles că era în regulă dacă procedam şi eu aşa. Dintotdeauna am crezut că mâncarea are gust mai bun când mănânci cu mâna. Deşi era înstărit, Hariprasad nu era arogant.

— Cum de eşti aşa de modest, când ai atâta faimă? l-am întrebat.

— Nu mă consider modest, dar orice modestie pe care crezi că aș avea-o se datorează părinților mei simpli din Sudul Indiei, care m-au crescut cu foarte multă dragoste, spuse el.

Deşi erau tot felul de tacâmuri pe masă în acea zi, Hariprasad nu se născuse mâncând cu lingura de argint.

— Am crescut într-un sat mic de lângă Chennai..., începu el să povestească, în timp ce îşi înmuia dosa în sambar. Soția sa, Lalita, veni cu altă rundă de dosa şi se opri puțin, ascultându-şi cu interes soțul. Tatăl meu a lucrat într-o fabrică de confecții, continuă Hariprasad. Din salariul lui a susținut familia noastră, iar fabrica ne-a dat veşminte din bumbac gratuite, care au trecut de la frații şi surorile noastre la noi. Eu sunt cel mai mic, aşa că majoritatea hainelor mele au avut pe etichetă numele fraților mei. Tatăl meu a lucrat din greu pentru noi.

— Dar uite ce haine ai acum! Îți poți permite să le cumperi doar pentru că eşti cel mai deştept dintre toți frații tăi, interveni Lalita în timp ce îl servea cu altă porție de dosa fierbinte. Şi-au zâmbit reciproc cu multă dragoste. Am observat că el arăta într-adevăr ca un politician elegant în ținuta sa Gucci.

— Iar mama ta? am întrebat.

— Mama a stat cu noi acasă. Ea ne lua de la şcoală, ne pregătea masa şi a fost consilierul nostru în momentele dificile. Părul ei era întotdeauna strâns bine într-un coc, dar brațele ei au fost mereu deschise pentru o îmbrățişare. Pentru ea, educația noastră a fost prioritatea maximă, pentru că şi-a dorit să ducem o viață mai bună.

— Ei bine, se pare că duci o viață bună acum, am spus.

Hariprasad nu făcu nicio remarcă la comentariul meu şi continuă:

— Îmi amintesc ce emoții am avut amândoi când am intrat la IIT Bombay şi apoi ce rezultate bune am avut acolo. A meritat tot efortul deşi, datorită programei de Masterat de la Harvard, am fost admis imediat, asigurându-mi o medalie de aur la IIT.

La vederea unei mango kulfi, o îngheţată indiană, adusă de la bucătărie de către Lalita pe o tavă din argint, conversația noastră se întrerupse pe moment.

— Vorbeşti despre Harvard? întrebă Lalita, în timp ce îmi servea două ceşti de kulfi, în ciuda insistențelor mele. Acolo ne-am întâlnit prima dată, mi-a spus ea. Mi-am terminat studiile de Medicină acolo, când ne-am întâlnit la Harvard India Student Group, şi a fost dragoste la prima vedere. Dar atunci nu am întâlnit Hariprasadul sud-indian, l-am cunoscut pe „Harry", aşa cum îl numeau prietenii săi americani.

— Ei bine, îl voi numi Harry de acum încolo! am râs.

În timp ce prânzul se apropia de sfârşit, Harry a vorbit despre jobul pe care îl avea, ca director al unei firme multinaționale de consultanță. Succesul lui Harry la Harvard i-a dat un impuls — acum, la treizeci şi cinci de ani, era deja unul dintre cei mai tineri directori din istoria companiei şi era responsabil de operațiunile desfăşurate de companie în Asia.

— Amândoi încercăm să ajutăm cât mai multe persoane înainte de a ne gândi la copii. Vrem să încurajăm oamenii să aibă succes, spuse Harry, ținându-şi soția de mână.

Am fost plăcut surprins să văd cât de cult şi de politicos era acest cuplu. Sambarul de clasă mondială al Lalitei simboliza totodată căldura şi dragostea dintre ei.

— Mulțumesc pentru acest prânz minunat! le-am spus, semnalând că trebuie să plec. Mi-ar plăcea să stau mai mult, dar avem şedință la ashram într-o oră. Poți să-mi chemi un taxi? l-am rugat.

— Un taxi! exclamă Harry de parcă îl jignisem. Te rog, permite-mi să te conduc eu. Ashram-ul este la doar treizeci de minute distanță.

Mi-am amintit că Harry avea un Mercedes. Ce călătorie rapidă spre casă ar fi într-o astfel de maşină! Am mulțumit Lalitei pentru delicioasa masă. Mi-a mulțumit şi ea cu un zâmbet, dar am observat că se ținea de stomac, de parcă nu se simțea bine.

Nu am dat importanță acestui lucru, şi nici Harry nu a avut o reacție. Ne-am grăbit către lift, care ne-a transportat din nori în garajul subteran în doar câteva clipe.

Harry se năpusti panicat în timp ce uşile liftului se deschiseră. Era aceeaşi expresie pe care o are cineva atunci când nu îşi găseşte telefonul în buzunar.

— Mi-am uitat cheile, spuse el, în timp ce apăsa agitat butonul pentru a chema liftul ce avea să-l ducă înapoi la etajul douăzeci şi opt. Mă întorc imediat. M-a lăsat în ceea ce părea un garaj părăsit.

În timp ce mergeam prin parcare, becurile cu senzori se aprindeau dezvăluind paradisul unui tânăr — un festival al celor mai scumpe maşini imaginabile. M-am plimbat prin garaj, amintindu-mi cât de fascinat eram de maşini în copilărie. Am chicotit în timp ce

mi-am văzut reflexia în geamul unui Ferrari care avea aceeaşi nuanță de portocaliu ca hainele mele. Dar nu am putut vedea Mercedes-ul lui Harry în parcare. Uşile liftului se deschiseră şi în curând Harry apăru cu răsuflarea întretăiată, zornăind cheile.

— Unde este Mercedes-ul tău? am întrebat curios.

— A trebuit să-l vând, din păcate. Şasiul era prea jos pentru străzile din Mumbai. Am cumpărat un Lexus, în schimb. Am auzit că este marca unui adevărat gentleman.

— Presupun că e o adevărată dilemă, dacă să vinzi sau nu Mercedes-ul şi să cumperi un Lexus!

Amândoi am râs ca nişte vechi prieteni. În timp ce ne grăbeam spre Lexus-ul lui strălucitor, am mărturisit că eram profund impresionat pentru că un cuplu cu statutul, cu averea şi cu influența lor se reconectau din nou cu rădăcinile lor spirituale.

— Pot să îți spun o poveste pe care cred că o vei aprecia?

Harry a dat din cap, în timp ce ne-am aşezat amândoi pentru scurta noastră călătorie prin oraş. A aprins lumina pentru pasageri şi m-a privit cu atenție în timp ce am început să vorbesc.

— Mersul în vacanță cu prietenii este una dintre cele mai frumoase experiențe pe care le poți avea. Înainte de a deveni călugăr, am plecat împreună cu trei prieteni apropiați de la Universitatea din Pune într-o o excursie la New Delhi. Am făcut rezervare la un hotel, dar nu ne-am dat seama că am primit o cameră care se afla la etajul optsprezece al unei clădiri înalte, am spus, privindu-l pe Harry cum băga maşina în marşarier. După ce ne-am lăsat bagajele, am decis

să explorăm oraşul cu autoricşa. Am pornit de la Fortul Roşu, am luat prânzul la Chandni Chowk, am meditat la Templul Lotus şi apoi ne-am odihnit pe pajiştile din jurul Porții Indiei. Fusese o zi bună. Obosiți şi cam înfometați, am decis să ne întoarcem la hotel şi să comandăm masa în cameră. Am ajuns chiar după apusul soarelui, când am aflat că liftul s-a stricat.

Harry a scos un strigăt de exclamare.

— Şi ce ați făcut?

— Eram tineri, aşa că am decis să urcăm pe scări până la camera noastră.

— Asta e o nebunie. Mi-aş anula abonamentul la sală dacă ar trebui să merg pe jos până la apartamentul meu. Probabil că ar trebui să o car pe Lalita în spate! a glumit el.

— Eram epuizați când am ajuns, dar, aşa cum spune zicala, timpul zboară când te distrezi. A vorbi şi a râde cu prietenii face ca totul să fie mai uşor.

— Sunt de acord cu asta, spuse el dând din cap. Despre ce ați vorbit?

— Ei bine, am spus glume şi poveşti, ne-am făcut să râdem unii pe alții, ne-am luat peste picior. Ne mutam de la un etaj la altul fără să ne plângem. La etajul cincisprezece, ne-am dat seama că unul dintre prietenii noştri, puțin dolofan, nu spunea prea multe.

— Eşti bine? l-am întrebat.

— Sunt bine, spuse el răspicat. Cu toții avem un prieten care este îngrozitor la spus poveşti amuzante. El era tipul ăsta.

— Ba, prietenii mei sunt amuzanți cu toții! exclamă Harry.

— În cazul ăsta, înseamnă că tu eşti nefericitul! l-am tachinat. Deci, după câteva minute de muncă de convingere, l-am convins pe acest prieten al nostru să ne spună o poveste. El s-a bâlbâit la început, dar apoi i-a scăpat: „Povestea mea amuzantă este că am uitat cheile de la cameră în ricşă." Ne-a căzut fața. Tocmai aflasem despre principiul ahimsa, sau nonviolență, la Templul Lotus, dar, în această situație, ahimsa era imposibil de practicat! Folosindu-ne de toată puterea de autocontrol, am început călătoria tăcută înapoi spre recepție, rugându-ne ca hotelul să aibă nişte chei de rezervă.

Harry izbucni în râs.

— Îmi pot imagina fața ta când ai aflat că nu are cheia.

Am dat din cap.

— Cu toate acestea, doar după câțiva ani am înțeles lecția din spatele acestei poveşti. M-am gândit la asta azi, când ai uitat cheile maşinii. Harry, ai făcut progrese incredibile în viață. Oamenii doar visează la genul de succes pe care l-ai obținut. De la studiile efectuate la instituții prestigioase din întreaga lume, până la un partener iubitor, la a trăi la ultimul etaj al unui zgârie-nori, având un salariu de şapte cifre şi o reputație profesională cu mult peste vârsta ta, ai parcurs un drum lung. Cu toate acestea, mă bucur atât de mult că nu ai uitat cheile fericirii tale, în timp ce ai urcat pe scara succesului. Ca societate, este prea uşor să ne concentrăm asupra realizărilor noastre din exterior şi uităm să evaluăm dacă suntem mulțumiți de starea vieții noastre. Mă simt uşurat că nu ai neglijat acel aspect din viața ta.

— Cred că da... remarcă Harry neliniştit. Nu mai zâmbea. Am simțit schimbarea din vocea lui. O tăcere incomodă a căzut asupra noastră când am ieşit din parcarea subterană. Imediat, persoanele prezente au început să observe maşina şi să o analizeze.

Era ceva ce voia să spună, dar nu am ştiut ce.